

給食だより

ひょう	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
12 すい	豚丼	今年度初めての給食は「ぶた丼」です。豚肉は、ビタミンBという栄養が豊富に含まれているので、みなさんの疲れをとってくれる働きがあります。ごはんに具材をのせて食べてくださいね。しっかり食べて、新しい学年での生活を元気に過ごしましょう。
13 もく	カレー	日本のカレーは、インドを植民地支配していたイギリス人が、自国に持ち帰り、イギリス風にアレンジしたものが日本に伝わり、さらに日本風にアレンジされたものが今の日本のカレーのルーツとされています。今では、日本でも各地でご当地カレーなども作られています。給食でも大人気メニューです。
14 きん	ごぼう	熊本県菊池地区では、お米を作る田んぼの裏作としてごぼうが栽培されています。「春ごぼう」「新ごぼう」「水田ごぼう」といわれ、3月から6月に収穫されます。田んぼで作られることで、水分が多く含まれ、色が白く軟らかいごぼうがとれます。ごぼうには、食物センイがたっぷり含まれており、おなかの中をきれいにしてくれますよ！
17 げつ	新じゃが	新じゃがいもがとれる季節になりました。鹿児島方面でとれたものが中心ですが、だんだん暖かくなると熊本や長崎などでもとれるようになります。じゃがいもはジャカルタから伝わったので「じゃがいも」といいます。
18 か	ひじき	ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいっているので、肌がきれいになったり太りすぎるのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
19 すい	 ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「芦北・水俣地区」です。新たまねぎは早い時期に収穫する品種です。温暖な気候の芦北・水俣地方を中心に栽培されています。辛みが少ないサラダ玉ねぎは、サラダなど生で食べるのに適しています。また、水俣のきれいな海では太刀魚がたくさん釣れます。今日は太刀魚のからあげです。骨もなく食べやすくしてあります。毎月19日は食育の日ということで、熊本県の学校給食では「ふるさとくまさんデー」を実施しています。県内の特産や郷土料理を紹介していきます。楽しみにしていてくださいね。
20 もく	れんこん	れんこんクイズです。熊本でもたくさんつくられているれんこんは、たくさんの穴が開いています。何のために穴が開いているのでしょうか？①水の通り穴②栄養の通り穴③空気の通り穴 正解は、3番の空気の通り穴です。れんこんは、水の中で作られます。葉っぱから空気を吸って、穴を使って根っこまで通しているんですよ！
21 きん	エリンギ	エリンギは、イタリア原産のきのこで現在では日本でもたくさん作られています。味やにおいが少ないので、いろいろな調理方法で料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめますね。お腹の調子を整えてくれたり、体の調節してくれる働きがあります。今日は、西原村で作られたエリンギです。地元の食材を味わって食べましょう。
24 げつ	切干大根	切干大根は、名前の通り大根を細く切って太陽の下で干したものです。大根を乾燥させることで、長く保存することができ、栄養価もとても高くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウム、血をつくる鉄、からだの調子をととのえてくれるビタミンなど、生の大根は太陽のパワーをたくさん吸収して切干大根になります。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
25 か	大豆	大豆には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいっているので、肌がきれいになったり太りすぎるのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
26 すい	たけのこ	たけのこは中国生まれの野菜です。日本や中国ではよく食べられています。食物せんいが豊富で、お腹の調子を整えてくれたり、大腸ガンの予防やコレステロールの吸収をおさえる体によい働きをしてくれます。
27 もく	豆腐	豆腐は、なんという食べ物から作られているか知っていますか？豆腐は、「大豆」という豆から作られています。大豆は「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富でみなさんの筋肉をつくる手助けをしてくれます。今日は、オイスターソースという中華料理の調味料を使って、中華煮に仕上げました。